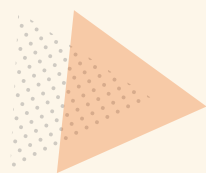


# Guía de educación emocional



# Índice



1.	Introducción	3
2.	Objetivo de la guía	4
3.	¿Qué es la educación emocional? Recorrido histórico	5
4.	¿Qué son las emociones?	7
5.	Competencia emocional	10
	I. Conciencia emocional	
	II. Regulación emocional	
	III. Autonomía y autoestima	
	IV. Competencia social	
	V. Competencias para la vida y el bienestar	
6.	Herramientas: una metodología para poner en práctica la educación emocional	13
7.	Principios de la educación emocional	15
8.	Educación emocional y ética	16
9.	Consejos para educadores y familias	17
10.	Beneficios de la educación emocional	18
11.	Bibliografía	20

# 1 Introducción

La inteligencia emocional es una facultad de vital importancia en el ser humano. Es un hecho demostrado que desarrollar las habilidades emocionales y adquirir nuevas competencias resulta fundamental para el crecimiento personal y la felicidad. Por ello, el desarrollo de la propia inteligencia emocional debe comenzar en edades tempranas.

Como afirma el catedrático Rafael Bisquerra, la educación emocional se inicia en la familia. Y es que ha sido el mismo núcleo familiar el que ha hecho posible el desarrollo de la inteligencia emocional de las personas. Realidades tan cotidianas como valorar las cualidades propias y las de los demás miembros de la familia, expresar gratitud o consolar con empatía resultan prácticas habituales en el seno familiar. Y es más, estas se pueden aprender y desarrollar desde edades tempranas.





# 2 Objetivo de la guía

A pesar de que el universo de las emociones ha sido estudiado desde hace muchos años, el estudio de la inteligencia emocional tal y como la conocemos ha despertado el interés de la comunidad científica desde hace más bien poco. No obstante, todavía queda mucho camino por recorrer en la incorporación de esta ciencia a la vida escolar, social y familiar.

Por este motivo, la presente guía busca ofrecer una ayuda a profesores, familiares y demás educadores para favorecer el desarrollo tanto de su propia inteligencia emocional y de su crecimiento integral como el de las personas que tienen a su cargo, independientemente de su edad.



# ¿Qué es la educación emocional?

## Recorrido histórico

«La Educación Emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se le plantean en su vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social»

(Bisquerra, 2000)

Por una parte, podría decirse que los pioneros en atisbar la importancia de la inteligencia emocional fueron **Simon y Binet** en 1908. Ambos afirmaron que existían dos tipos diferentes de inteligencia, una ideativa y otra instintiva.

Más adelante, en 1920, fue **Thorndike** quien introdujo otro término también cercano: la inteligencia social. De esta manera afirmaba que para llevarse bien con los demás se requería «la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas y actuar sabiamente en las relaciones humanas». Así, destacó la importancia de poseer una cierta capacidad cognitiva para comprender y una cierta destreza social para dirigir.

Sin embargo, en los años siguientes, con el estudio y la consolidación del conductismo de la mano de investigadores como **Piaget**, se produjo un estancamiento del interés en el ámbito de la inteligencia emocional. De hecho, Marina (1993), en su libro *Teoría de la Inteligencia Creadora*, destaca el inmenso valor de las aportaciones por parte de las ciencias cognitivas, pero dejando claro que su gran asignatura pendiente era encontrar una inteligencia humana que no dependiera únicamente de la lógica.

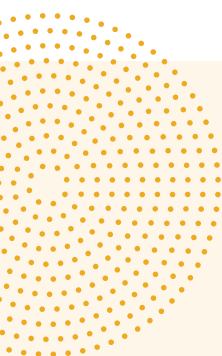
No fue hasta 1985 cuando comenzó a utilizarse el término «inteligencia emocional» con connotaciones muy cercanas a como lo usamos en la actualidad. Fue gracias a **Wayne Leon Payne**, quien afirmó en su disertación *Un estudio de la emoción: desarrollando la inteligencia emocional; la autointegración, relacionando el miedo, el dolor y el deseo*, que hemos tenido una idea equivocada sobre la naturaleza de la emoción y la importante función que cumple en nuestras vidas (Payne, 1985).

Finalmente, en 1990 **Mayer y Salovey**, investigadores de las universidades de New Hampshire y Yale respectivamente, propusieron de manera oficial la existencia de una nueva inteligencia, a la que llamaron inteligencia emocional. En su artículo publicado con este mismo nombre, recopilaron resultados de investigaciones de diferentes áreas del conocimiento referentes a psicoterapia, cognición, inteligencia y emoción. Así llegaron a la conclusión de que algunas personas eran emocionalmente más inteligentes que otras. De esta manera buscaban destacar el papel que tenían las emociones en la resolución de conflictos sociales. Factores como la identificación facial de emociones, el conocimiento y comprensión de un vocabulario emocional universal y el manejo de los sentimientos son solo algunos de los aspectos que tener en cuenta destacados por los autores (Salovey y Mayer, 1990: 189).

Finalmente, en 1996 **Sternberg** publicó un estudio titulado *Inteligencia exitosa: cómo la inteligencia práctica y creativa determina el éxito en la vida*.

Asimismo, casi desde sus orígenes, la inteligencia emocional se ha relacionado en cierta medida con la educación. De hecho, en 1996 **Daniel Goleman** publicó un artículo titulado *Inteligencia emocional: por qué podría importar más que el coeficiente intelectual*. En él afirma que el éxito escolar es predicho en gran medida por factores sociales y emocionales.

En efecto, Goleman describe la inteligencia emocional y da una serie de pautas y recursos sobre cómo enseñarla y potenciarla en los estudiantes. A partir de entonces se han publicado numerosas investigaciones acerca de los beneficios de la educación emocional que veremos más adelante (Kashani, Azimi, Vazirio, 2012; Maizatul, Norhaslinda, Norhafizah, 2013; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).



# 4 ¿Qué son las emociones?

Las emociones siempre han estado presentes en la vida del ser humano. En palabras de la docente Elvira Vague, «son productos de la selección natural y funcionan como sistemas de procesamiento de información rápidos, diseñados para ayudarnos a lidiar con el entorno y los acontecimientos». Gracias a ellas somos capaces de defendernos ante un peligro, rechazar un alimento en mal estado y, lo más importante: ¡ser felices!

## Emociones básicas

Muchos autores están de acuerdo en que las emociones básicas son aquellas que están presentes en todas las épocas y culturas. Aunque no hay un consenso absoluto en cuanto a cuáles son las emociones básicas, la clasificación del psicólogo **Paul Ekman** es la más extendida y aceptada. Este denomina como emociones básicas el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa y el asco.

Además, se dice que algunas emociones son adaptativas, es decir, que nos ayudan a actuar sin pensar y, en consecuencia, a sobrevivir. Pero, sin duda, lo más importante de las emociones es la información que nos aportan acerca de nosotros mismos. Podría decirse que son una especie de brújula para guiarnos en el camino hacia nuestra felicidad, si sabemos interpretar lo que nos dicen. En otras palabras, las emociones que experimentamos pueden ayudarnos a crecer en autoconocimiento si sabemos entenderlas correctamente.



## La alegría

Según muchos autores, la alegría ha sido una emoción poco estudiada hasta hace pocos años. Parece ser que no despertó el interés de la comunidad científica por considerarse un «afecto positivo no específico», confundido a menudo con la felicidad. Aunque la mayoría coincide en que la alegría es una emoción difícil de definir, algunos afirman que es una respuesta ante un acontecimiento bueno.

Por un lado, aseguran que sentir alegría no escapa totalmente a nuestro control, sino que una persona puede tener predisposición a sentir alegría si así lo decide. Un ejemplo sería el hecho de tener una actitud de agradecimiento hacia las cosas buenas que nos suceden en la vida. Algunos autores afirman que la actitud de agradecimiento predispone a la alegría (Watkins, 2018).

Por otro lado, al contrario que la alegría, la felicidad personal, según Carolina Moreno, «es algo diferente a la ausencia de adversidades y malestar emocional; [...] es más bien la consecuencia de cómo nos construimos como personas (identidad positiva) y de cómo estamos en el mundo (vida positiva)».

## El miedo

Según Rafael Bisquerra, «el miedo se siente ante un peligro real e inminente». Además, la ansiedad es consecuencia de percibir un peligro posible aunque poco probable, mientras que el estrés aparece cuando se nos plantea una situación que pensamos que excede a nuestras capacidades.

Estas tres emociones (miedo, ansiedad y estrés) son uno de los grandes problemas actuales y de los que más malestar causan en la sociedad. Aprender a comprender las causas y las situaciones que nos producen estas emociones nos ayudará a dirigir las y regularlas de forma adecuada, y contribuirá a nuestro crecimiento personal.

Dentro de la «familia» de emociones relacionadas con el miedo se encuentran las emociones de temor, terror, pánico, pavor, horror, preocupación, susto, espanto, nerviosismo, tensión, aprensión, recelo, fobia, ansiedad y estrés.

## La tristeza

Según Bisquerra, la tristeza «surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo». Todos creamos vínculos afectivos de manera instintiva. Desde nuestro nacimiento, el cerebro humano tiende a formar un vínculo afectivo para asegurar la supervivencia de la persona, y la ruptura de este vínculo es el origen de la tristeza.

En efecto, conforme transcurre la vida, las personas vamos generando vínculos afectivos con personas, lugares y objetos. Emocionalmente nos vinculamos con aquello que estamos viviendo y surge el apego. Pero, cuando se produce un cambio en alguno de estos apegos, aparece la pérdida y, en consecuencia, la emoción de la tristeza.

Ante un acontecimiento de pérdida, cada persona reacciona de manera diferente, pero algunos autores, entre ellos Lindemann y Rando, coinciden en establecer cuatro etapas ante el duelo: conmoción, rabia y agresividad, desesperanza y, por último, reorganización.

La tristeza es parte de la vida, por lo que es necesario identificar las situaciones que nos hacen sentirnos así, aceptarla, expresarla y, sobre todo, buscarle un sentido, en lugar de buscar cobijo en las drogas o en la búsqueda de placer. A este respecto, Seligman, famoso psicólogo y escritor, afirma que la búsqueda de sentido es mejor predictor de satisfacción que la búsqueda de placer.

## La ira

Se trata de «una emoción caracterizada por sentimientos subjetivos que varían en intensidad desde una molestia o irritación hasta furia o rabia intensa». Sentimos ira cuando presenciamos o experimentamos una situación injusta, inmoral o que atenta contra nuestra libertad personal. Dentro de la familia de la ira encontramos las emociones de la rabia, el enfado, la cólera, el rencor, el odio, la furia, la indignación, la exasperación, la tensión, la agitación, la irritabilidad, la violencia, el enojo, los celos, la envidia y la impotencia.

Todas las emociones son valiosas y tienen sentido. Encontrar el equilibrio es un arte. Decía Aristóteles: «Enojarse es fácil. Enfadarse con la persona adecuada en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto; eso sí que es difícil». Esto es aplicable a cualquier emoción.

# 5 Competencia emocional

Según Rafael Bisquerra, la competencia emocional «es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias». A pesar de que existen diversas propuestas a la hora de definir este constructo, la más aceptada y extendida parece ser la de Salovey y Sluyter (1997).

Estos autores definieron cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: **cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol**. Por otra parte, resulta interesante el hecho de que estas dimensiones se solapan con el concepto de inteligencia emocional propuesto por Daniel Goleman en 1995. En su obra, la inteligencia emocional se dividía en cinco dimensiones: **conciencia emocional, manejo de emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales**.

Con base en diversas investigaciones como las de Salovey y Goleman y el enfoque de organizaciones como CASEL, el GROPE (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) divide las competencias emocionales en estos cinco bloques temáticos:

## Conciencia emocional

«Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado». Esta dimensión incluye: toma conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones y comprensión de las emociones ajenas.

## Regulación emocional

Las emociones nos dan una información muy valiosa sobre nuestros actos, nuestro contexto, nuestras relaciones con los demás y sobre cómo interpretamos toda esta realidad. Aprovechar esa información es el primer paso para orientar nuestra acción.



Podemos entender la regulación emocional como la «capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.». Incluye también la propia expresión emocional y ser capaces de regular nuestras emociones.

## Autonomía y autoestima

Esta competencia hace referencia al ámbito de la autogestión personal, donde se encuentran la autoestima, el tener una actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para juzgar y analizar las normas sociales, y para buscar ayuda y recursos, la autoeficacia emocional y la resiliencia.

## Competencia social

Como su nombre indica, es la competencia que nos permite desarrollar buenas relaciones con otras personas. Incluye dominar las habilidades sociales básicas, como el respeto por los demás, saber escuchar, practicar la comunicación expresiva, compartir las emociones propias, manifestar un comportamiento pro social y cooperativo, ser asertivo, prevenir y solucionar conflictos, y ser capaces de gestionar situaciones emocionales.

## Competencias para la vida y el bienestar

Se trata de aquellas habilidades que nos ayudan a afrontar y superar adecuadamente los retos que se nos van presentando en la vida. Hacen referencia a todas las situaciones de nuestra vida privada, profesional y social. «Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar». Incluye fijar objetivos adaptativos, tomar decisiones, buscar ayuda y recursos, una actitud de ciudadanía activa y comprometida, bienestar subjetivo y el conocido como *flow* o *fluir*.

Competencia social

Autonomía emocional

Regulación emocional

Competencias emocionales

Competencia para la vida y el bienestar

Conciencia emocional

# 6 Herramientas: una metodología para poner en práctica la educación emocional

Un programa de educación emocional debe seguir necesariamente una metodología en su mayoría, práctica que favorezca el desarrollo de las competencias emocionales. Tal y como afirman diferentes autores, utilizar una metodología basada en dinámicas prácticas, sin alejarse de la metodología científica, es una buena forma de favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños.

**«Toda propuesta práctica debe partir de los conocimientos previos, intereses y necesidades de la persona para que pueda construir significativamente los nuevos conocimientos y favorezca un aprendizaje significativo»**

(Bisquerra, R. 2011)

Según diversas publicaciones, algunas dinámicas que giran en torno a los intereses de los niños, que favorecen su crecimiento personal y que ayudan a desarrollar sus competencias emocionales son las siguientes:

**Dinámica de grupos y proyectos:** Favorecen la interacción social, la empatía y la apertura al mundo.

**Reflexión:** Favorece la introspección y el autoconocimiento.

**Juegos:** Todas las metodologías deben poseer carácter lúdico.

**Ejercicios de relajación:** Antes y después de cada sesión, favorecen el correcto desarrollo de las dinámicas y la asimilación de lo aprendido.

**Actividades manuales con fotografías:** Ayudan a la identificación de expresiones faciales y de emociones y, con ello, se favorece la empatía y el diálogo.



**Mímica:** Ayuda a la identificación, comunicación de emociones, al autoconocimiento y a la empatía.

**Representación teatral y/o marionetas:** Similar a la mímica. Los títeres favorecen que los niños se identifiquen con los personajes que representan y con cómo se sienten.

**Cuentos:** Utiliza la terapia narrativa para comunicar e identificar fácilmente situaciones y estados emocionales complejos.

**Música:** Favorece el desarrollo de las emociones estéticas.

**Comentario de obras de arte:** Ayuda a la profundización en el conocimiento de ciertas emociones generales y estéticas.

**Dibujo y representaciones abstractas:** Ayuda a la comunicación de estados emocionales complejos.

**Herramientas emocionales:** Técnicas sencillas y prácticas que pueden ayudar a los niños a conocer, comprender y gobernar adecuadamente sus emociones.

A este respecto, el Programa de Educación Emocional de VOCA Editorial contempla la mayoría de las dinámicas enumeradas anteriormente. Quizás, uno de los aspectos más interesantes sería la enseñanza y puesta en práctica de las herramientas emocionales. Los niños aprenden estas técnicas en el aula y luego las llevan a la práctica en su vida diaria.

Entre algunas de las herramientas que aprenden se encuentran las que ayudan a la identificación y expresión de emociones propias y ajenas, a la diferenciación de niveles de intensidad según la emoción, al crecimiento en conciencia emocional, a la regulación de emociones propias, al desarrollo de la autoestima, la responsabilidad, la resiliencia, a aprender a valorar la amistad, la gratitud, el perdón, el arrepentimiento, y a la búsqueda de sentido y de una vida plena.

# 7

## Principios de la educación emocional

A la hora de abordar temáticamente las emociones, se utilizan distintos planteamientos, ideas, metáforas o herramientas que giran alrededor de unos principios. Estos principios tienen un orden, de tal manera que para aplicar uno se requiere del anterior; es decir, cada uno de ellos posibilita los siguientes. Estos principios son:

**Principio de reconocimiento o identificación de las emociones:** Lógicamente, este es el primer paso a la hora de hacer un abordaje educativo de las emociones. Si no sabemos identificar, nombrar y expresar las emociones concretas que sentimos, nos será difícil crecer en autoconocimiento. Este principio se sitúa en un nivel cognitivo, ya que conceptualizamos cómo nos sentimos.

**Principio de distanciamiento:** Este segundo principio se encuentra también en el plano cognitivo. Una vez que sabemos cómo somos o cómo nos sentimos, debemos ser capaces de distanciarnos de la idea que tenemos de nosotros mismos para distinguirla de lo que realmente somos.

**Principio de acción:** Entiende que los actos son causa de las emociones y, estas, consecuencias de aquellos. Prioriza, por tanto, la acción como enfoque, aprovechando la gran información que nos dan las emociones para comprendernos y conocernos a nosotros mismos y a los demás.

**Principio de búsqueda de sentido y de valores:** Este principio se sitúa en el nivel superior y está inspirado en las terapias de psicología humanista y de tercera generación. Estas terapias se centran en un enfoque de aceptación y compromiso.

Estas visiones ayudan a convivir con el dolor y a aceptarlo, para que nos sea más fácil sobrellevarlo. Aportan un enfoque más profundo de la persona y buscan un sentido al dolor que experimentamos y un porqué o motivo por el cual merezca la pena superarlo. Como decía Victor Frankl: «Quien tiene algo por que vivir es capaz de soportar cualquier cómo».

Todo esto desemboca en los valores de la persona: aquello que tiene una significación profunda y personal para cada uno. La pregunta es: ¿qué es valioso para mí? La respuesta es aquello que nos ayuda a seguir adelante y a vivir de manera única.

# 8 Educación emocional y ética

La educación integral de la persona debe tener en cuenta todas sus dimensiones, y no solo su desarrollo a nivel cognitivo. Los objetivos de esta educación deben dirigirse hacia el crecimiento personal, la potenciación de todos sus talentos y la construcción de la personalidad ética o moral (Estrada, M. R. B., 2009).

«La moralidad supone una causa de acción, una explicación para las razones que llevan al sujeto a actuar así y no de otra manera. Se buscan entonces las razones, los motivos y la intencionalidad del actor» (Bertussi, G. T., 1998).

Entre las razones por las que una persona actúa de una determinada manera se encuentran las emociones que siente en determinadas situaciones de su vida. Es por ello por lo que la ética, la educación en valores y la educación emocional convergen en la persona. Son puntos de vista distintos para acceder a la misma realidad: el desarrollo pleno y la felicidad de la persona.





# 9 Consejos para educadores y familias

A continuación proporcionamos una serie de consejos prácticos para educadores y familias:

- **La educación emocional requiere tiempo.** Rafael Bisquerra afirma: «Este es uno de los retos de la educación emocional: dedicarle la dosis necesaria. En el estado actual de conocimiento, una buena dosis podría ser sesiones semanales de 45-60 minutos durante todo el curso y a lo largo de todos los cursos».
- **Educación emocional en todos los ámbitos de la vida, también en la vida familiar.** La educación emocional no puede quedar relegada solamente a la escuela. Esta comienza de manera natural en la familia. Debemos prestar la importancia que se merece a las emociones también en casa, aunque ello signifique alterar nuestra agenda en alguna ocasión.
- **La educación emocional debe orientarse, en última instancia, a la felicidad,** al crecimiento personal y, en consecuencia, a la búsqueda de significado. Desde la psicología positiva el mismo Seligman afirma que «el objetivo final de la psicología positiva es hacer que las personas sean más felices al comprender y promover emociones positivas, gratitud y significado de vida».
- **A veces escuchar es mejor que dar soluciones.** Cuando un niño nos cuenta cómo se siente, debemos escucharle y enseñarle a identificar cada emoción y a llamarla por su nombre. Poco a poco el niño irá asociando sus sentimientos a una serie de emociones y situaciones concretas que le ayudarán a crecer en conciencia emocional.
- **Recuerda que expresar las emociones siempre es bueno.** Nunca hay que burlarse de un niño por manifestar una emoción concreta.
- **El mejor consejo: educa a los demás como te gustaría que te educasen a ti.** No grites, no seas brusco si no te obedecen o no te hacen caso, avisa con tiempo si vas a hacer algo que sabes que les puede disgustar. A los niños les molestan y les frustran las mismas cosas que a los adultos; simplemente lo manifiestan de una forma más primaria.

# 10 Beneficios de la educación emocional

Son numerosos los estudios que se han publicado acerca de los beneficios de la educación emocional en relación con la felicidad, el ámbito académico, el éxito profesional e incluso con la prevención de la drogadicción desde edades tempranas. A continuación exponemos algunas de las conclusiones más relevantes:

## Para ser feliz

La evidencia sugiere que el afecto positivo - el emblema del bienestar- puede ser la causa de muchas de las características, recursos y éxitos deseables relacionados con la felicidad (Sonja Lyubomirsky, 2005).

El afecto positivo es una dimensión de la afectividad que se entiende como «el punto hasta el cual una persona se siente entusiasta, activa, alerta, con energía y participación gratificante» (Sandín, B., 1999).

## Rendimiento académico

Tal y como afirma Rafael Bisquerra, «el 75 % de las investigaciones prueban una relación positiva directa o indirecta entre inteligencia emocional y rendimiento académico» (Bisquerra, 2015).

Por otra parte, Fernández- Berrocal, Extremera y Ramos observaron que altas puntuaciones en las pruebas de inteligencia emocional se relacionaban con menores síntomas de ansiedad y depresión, y con menor tendencia a tener pensamientos intrusivos. Además, aquellos alumnos que presentaban menores síntomas de depresión obtuvieron mejor rendimiento académico.

## Adaptación social

Marc Brackett, psicólogo fundador del primer centro de inteligencia emocional de la Universidad de Yale, trabajó en un estudio en el que se obtuvieron conclusiones muy satisfactorias. Así, los estudiantes de las aulas que integraron RULER (un programa teórico de aprendizaje social y emocional) obtuvieron calificaciones más altas a final de año y calificaciones más altas en competencia social y emocional (por ejemplo, liderazgo, habilidades sociales y habilidades de estudio) en comparación con los estudiantes del grupo control.



## Salud

En este ámbito, un estudio de 2010 realizado por Agustín Martínez y colaboradores afirmó: «Respecto a los estudios que han relacionado IE (Inteligencia Emocional) y salud mental, podemos indicar que existe un número creciente de investigaciones que concluyen que niveles altos de IE están relacionados significativamente con el bienestar emocional y la salud mental. Coherente con este hallazgo es el que indica que niveles bajos de IE se relacionan con ciertos problemas emocionales, tales como depresión, dificultad para verbalizar sentimientos, escasa conciencia emocional, ansiedad, problemas en la personalidad y conductas adictivas».

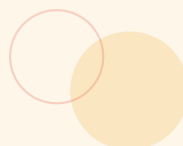
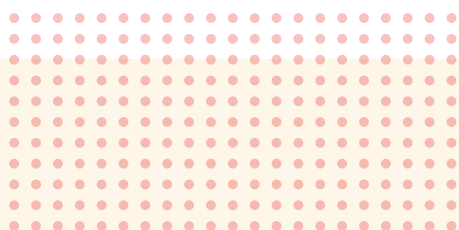
## Motivación en el aprendizaje

En 2014 David Shernoff publicó un estudio en el que presentaba una conceptualización de compromiso estudiantil basada en los datos finales obtenidos sobre la concentración, el interés y el disfrute de los alumnos. El estudio concluyó que los participantes experimentaron un mayor compromiso cuanto mayor y más proporcionado era el reto percibido sobre la tarea que realizar y sobre sus propias habilidades; cuando la instrucción era relevante y el ambiente de aprendizaje estaba bajo su control.

## Adicciones

Son muy numerosos los estudios que muestran la relación inversa entre la educación emocional y las conductas disruptivas. Un ejemplo es el estudio realizado en 2006 por Ruiz Aranda, que concluye: «Los adolescentes con una mayor puntuación en IE muestran un menor consumo de tabaco y alcohol. Los adolescentes con una menor puntuación en IE recurren al consumo de estas sustancias como una forma externa de autorregulación emocional».

En resumen, parece más que evidente que una buena educación emocional desde edades tempranas reporta multitud de beneficios en diversos ámbitos de la vida. Si desea profundizar en estos y otros estudios le invitamos a que revise la siguiente bibliografía.



# Bibliografía

- Bertussi, G. T. (1998). Los valores y la moral en la escuela. *Educação & Sociedade*, 19(62), 64-80.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(0).
- Bisquerra Alzina, R., & Bisquerra Prohens, A. (2016). *Educación emocional*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Grao.
- Alzina, R. B., y Fernández, M. Á. (2000). Educación emocional y bienestar. *Praxis*.
- Estrada, M. R. B., & Martín, M. M. (2009). Educación en valores y educación emocional: propuestas para la acción pedagógica. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 10(2), 263-275.
- Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Ramos, N., & Extremera, N. (2001). Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 4, 1-15.
- González, A. E. M., Piqueras, J. A., & Linares, V. R. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic journal of research in educational psychology*, 8(2), 861-890.
- Marina, J. (1993). *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona: Anagrama.
- Pérez Álvarez, M. (2014). *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A., & Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51.
- Vague Cardona, M. E. (2019) *Máster propio en Inteligencia Emocional*. Asignatura 3: Inteligencia emocional. 7.ª Edición.

Autora: Ana Zapata



